

# Alimentación saludable

## Agua

Comer bien para sentirte mejor



**fuden**

**DOWN**  
España



## ¿Qué es?

El agua es un líquido que no huele, no sabe y no tiene color.

Beber una cantidad suficiente de agua es muy importante para mantener una buena salud.



El agua no **aporta** energía, pero sí algunos **minerales** como el **calcio, potasio o magnesio**.

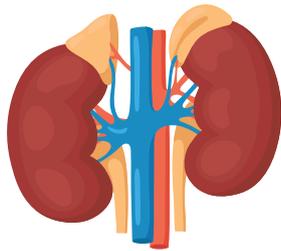
## ¿Qué función tiene el agua?

1



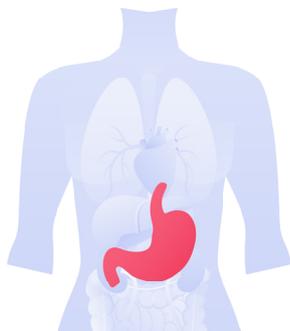
El agua ayuda a regular la temperatura corporal, disminuyéndola cuando hace mucho calor.

2



El agua permite que los riñones funcionen con normalidad.

3



Gracias al agua, podemos hacer la digestión.

4



Tomar suficiente agua previene estreñimiento.

5



Por último, el agua forma parte de la sangre y permite el transporte de distintas sustancias en nuestro organismo.



## ¿Cuánta agua tengo que tomar?

El agua no se puede almacenar, así que hay que tomar una cantidad suficiente a diario.

En general, se deben de tomar 8 vasos de agua al día, pero si hace mucho calor, hacemos mucho ejercicio o tenemos vómitos, fiebre o diarrea, se puede tomar incluso más.



**8 vasos de agua al día**

## Recuerda, el agua:



*Es la base para mantener una buena salud.*



*Tiene funciones muy importantes para nuestro organismo.*



*Se recomienda beber agua incluso sin sed, especialmente si hace mucho calor, estamos haciendo ejercicio o tenemos fiebre, vómitos o diarrea.*



*Es importante beber 8 vasos de agua al día.*